

EQ vs. IQ

как управлять

~~другими~~

~~миром~~

собой



EQ – способность человека распознавать **свои и чужие эмоции**, понимать намерения, мотивацию и желания других людей, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей для решения практических задач.



# IQ vs. EQ

- IQ неразрывен с EQ.
- EQ не равен эмоциональности.
- EQ связан с осознанием и управлением эмоциями и уже только во вторую очередь – с тем, как они выражаются. Ключевое слово именно **интеллект**.
- Основа эмоционального интеллекта – умение выбрать действия, наилучшим образом подходящие к ситуации. Орать на публику в том числе 😊
- Задача – **использовать эмоциональный репертуар осознанно.**

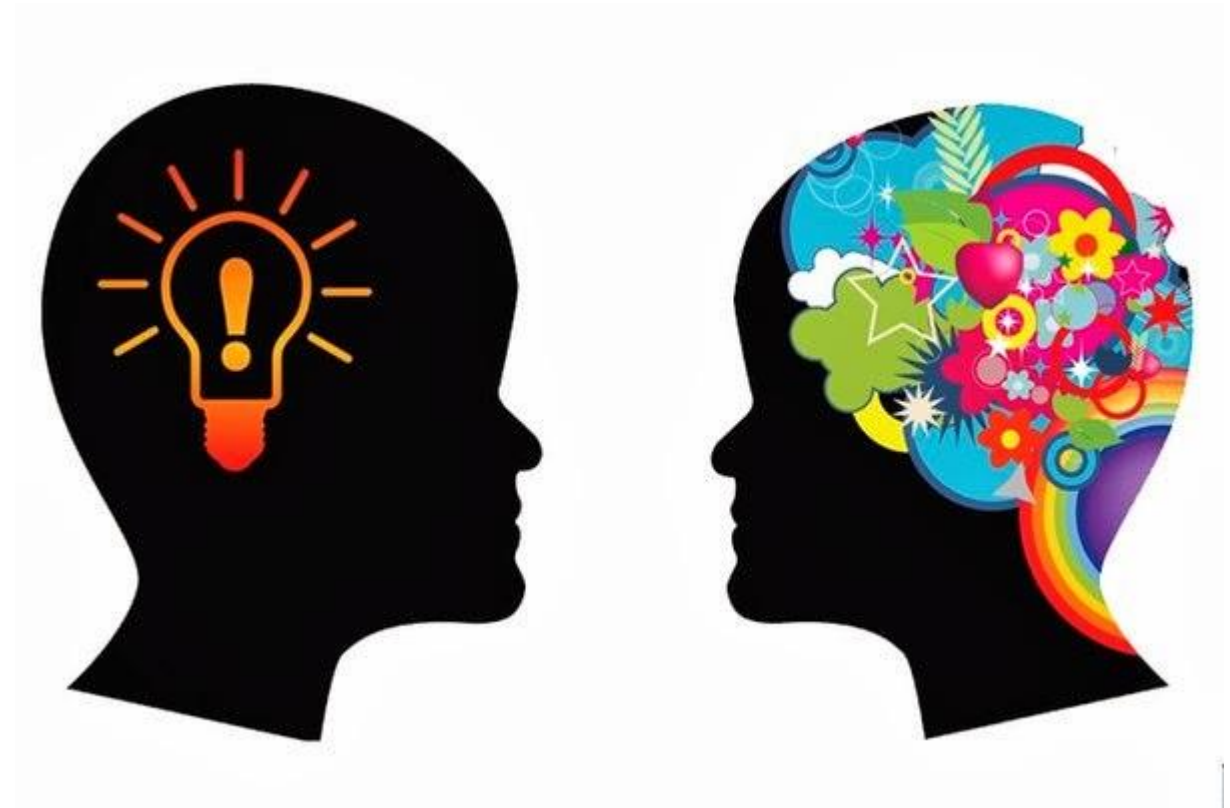
# Навыки EQ

1. Эффективное общение с другими
2. Эмпатия и позитивное самоощущение в группе
3. Осознание своих эмоций
4. Управление эмоциями



# Навыки EQ

1) Умение ясно и внятно **общаться с другими**, объяснить ожидания, активно слушать, влиять и вдохновлять, работать в команде или возглавлять ее и улаживать конфликты.



# Навыки EQ

2) Общая эмпатия и комфортное самоощущение в **большой группе людей**: независимо от того, экстраверт вы или интроверт, вы чувствуете эмоциональные сигналы других и редко сталкиваетесь с недопониманием.



Lineart : Makk

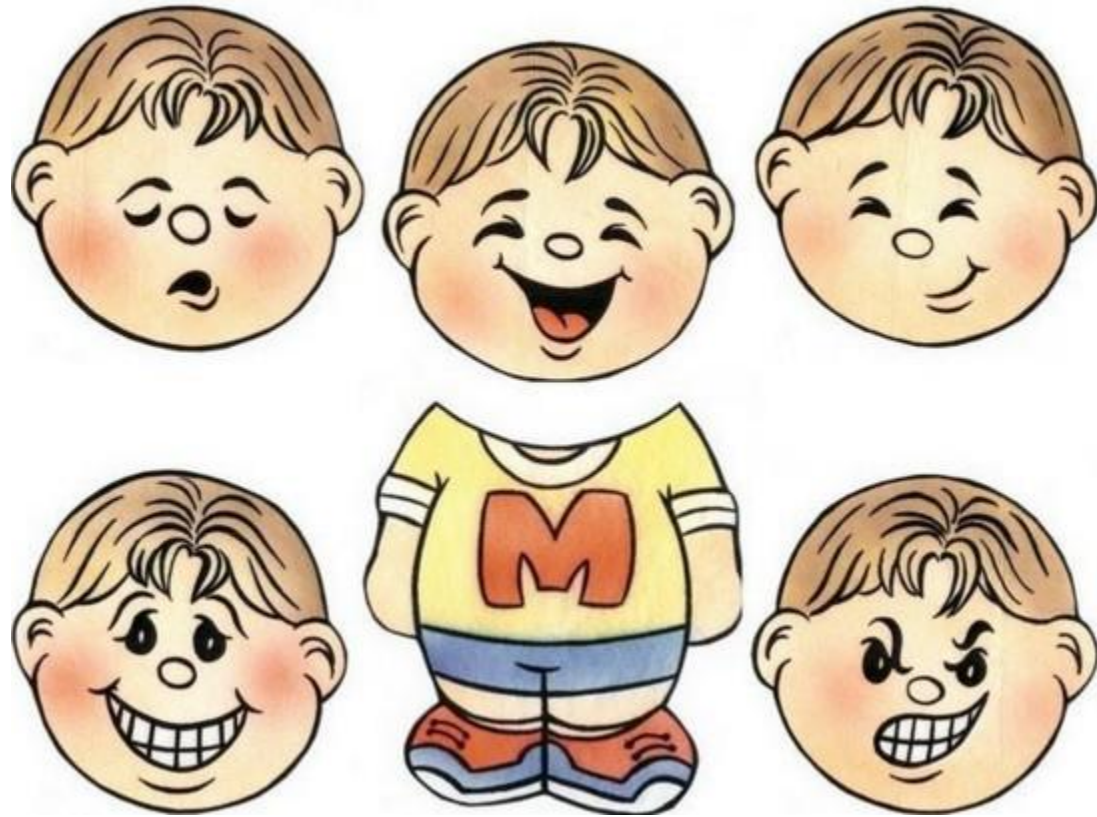
# Навыки EQ

3) Знание своих **слабых и сильных сторон** и **спокойное сосуществование с ними**, а также хорошее знание личных эмоций и их влияния на вашу жизнь.





# Навыки EQ



4) Умение **управлять эмоциями**, ограничивать их разрушительное влияние на себя, способность выполнять взятые на себя обязательства, поддерживать долгосрочные отношения и меняться в соответствии со средой.

# Модель эмоциональной компетенции

1. Умение осознавать **свои** эмоции
2. Умение осознавать эмоции **других** людей
3. Умение управлять **своими** эмоциями
4. Умение управлять эмоциями **других** людей

# Осознание своих эмоций

- Нас не учат осознавать эмоции («держи себя в руках»).
- Существует много запретов относительно эмоций («нельзя бояться», «нельзя злиться на близких, особенно детей» и т.д.).
- Человек с низким уровнем EQ не способен понимать, какую эмоцию он испытывает, может путать эмоции между собой (думает, что он грустит, хотя на самом деле он злится), затрудняется выразить эмоцию словами, плохо замечает изменения своего состояния, а также редко задумывается о том, каким образом испытываемая эмоция может отразиться на его поведении.

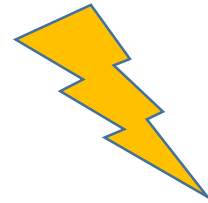
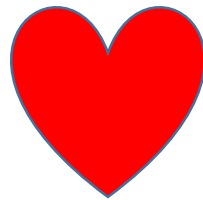
# Базовые эмоции

Страх, гнев, печаль, радость.

Например: вина = страх + печаль.



# Как вы себя чувствуете?



# Методы осознания своих эмоций

## 1. Через тело: ощутить напряжение в теле и сопоставить с какой-либо эмоцией

Каждое эмоциональное состояние сопровождается изменениями в теле.

Например, при раздражении чаще всего – напряжение в руках и челюстях.

Осознав, какие изменения происходят с вашим телом, вы сможете понять, какую эмоцию испытываете.

**Наблюдайте за собой!**



# Методы осознания своих эмоций

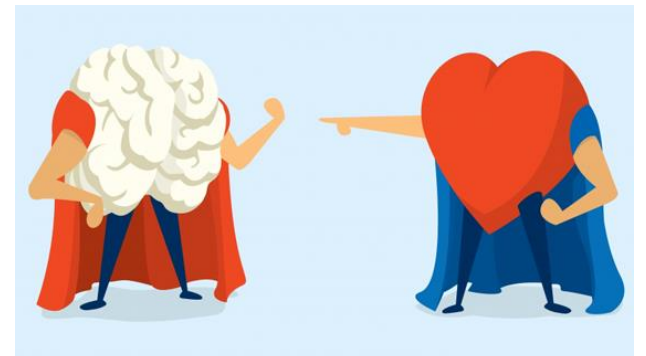
## 2. Через выход в мета-позицию (посмотреть на себя со стороны)

Посмотрите на себя со стороны, как бы смотрел на вас сторонний наблюдатель. Обратите внимание на то, в какой позе вы сидите. Как вы жестикулируете. Каким тоном говорите и какие слова используете.

При регулярной тренировке вы заметите **ключевые жесты-сигналы**, свидетельствующие о том, что вы начали испытывать какую-либо эмоцию – обычно это смена позы или появление определенных жестов, смена частоты контакта глаз или изменение громкости голоса.

# Алгоритм управления эмоциями

1. Осознать свою эмоцию.
2. Определить свою цель (чего я хочу в данной ситуации?).
3. Понять, соответствует ли имеющаяся эмоция цели?
4. Если эмоция не соответствует цели, то определить, какая эмоция необходима для достижения цели.
5. Выбрать способ, как достичь нужного эмоционального состояния.
6. Применить способ :)





# Методы управления эмоциями

- Телесные: подышать, приседать, прогуляться
- Ментальные: медитации, ритуалы, приемы из йоги
- Визуализации: образы

# Осознание эмоций других людей

- Человек с низким EQ с трудом определяет эмоциональное состояние собеседника и редко замечает его изменение.
- Часто он оказывается удивлен реакцией окружающих на свои слова.
- Редко задумывается о том, какие эмоции могут вызвать у партнера по взаимодействию его собственные слова или действия.

# Методы осознания эмоций других людей

## 1. С помощью эмпатии.

Эмпатия – это прямое «вчувствовывание» в другого человека, основанное на действии зеркальных нейронов.

Для развития навыка обращайтесь внимание на то, что происходит с вами, когда рядом кто-то другой испытывает достаточно сильные эмоции.



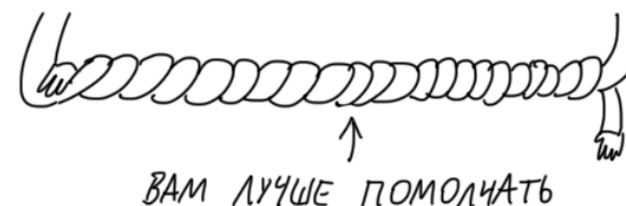
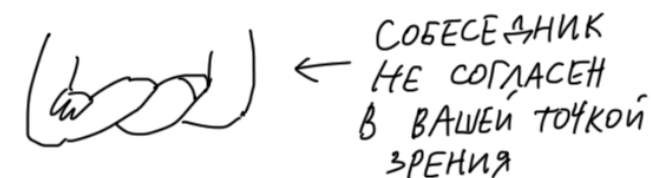
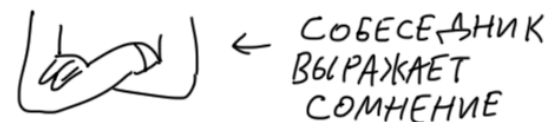
# Методы осознания эмоций других людей

2. Через наблюдение за невербальными сигналами других людей.

Эмоции живут в теле и в теле они и проявляются, иногда наперекор владельцу.

Наблюдая за проявлениями невербальных сигналов других людей, можно делать предположения касательно их эмоционального состояния.

ЗАКРЫТАЯ ПОЗА:



# Методы осознания эмоций других людей

3. Используя вербальную коммуникацию (максимально корректно)

Самый простой способ узнать что-то о другом человеке – это задать вопрос этому самому человеку.

# Методы осознания эмоций других людей

- Человек с низким уровнем эмоционального интеллекта не способен управлять эмоциями других (не способен успокоить или, напротив, взбодрить других).
- Часто его попытки «успокоить» другого могут приводить к прямо противоположному результату. В попытках повлиять на других обычно обладает весьма скудным репертуаром (если нужно успокоить другого, предлагает «успокоиться») и в целом редко задумывается о том, каким образом можно повлиять на эмоциональное состояние другого человека.

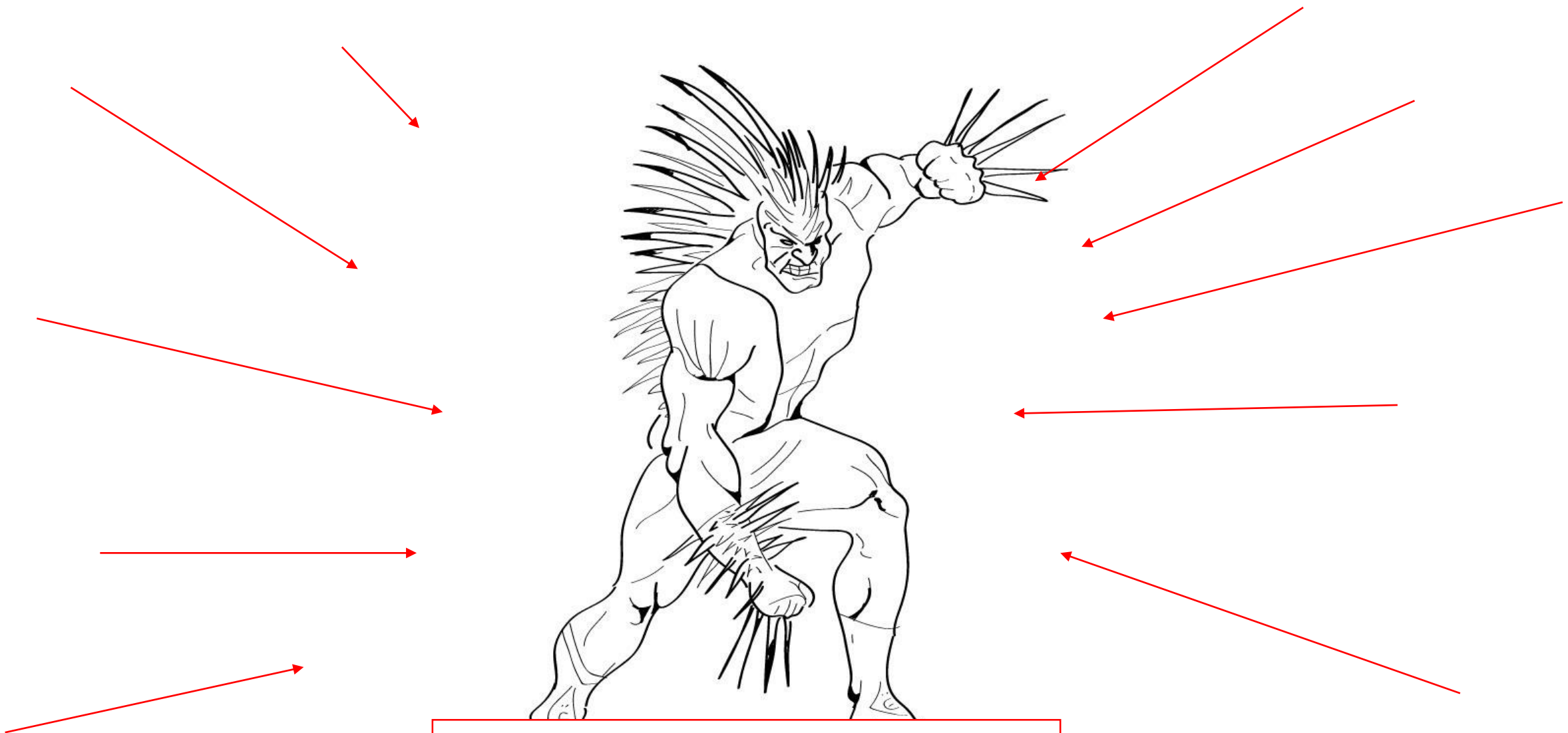
Прокачиваем EQ

# Как улучшить эмоциональный интеллект

1. Ставить себя на место другого человека.

- Что он сейчас чувствует? (*Злость, ярость, спокойствие, раздражение*)
- Как он себя ощущает? (*Некомфортно, беспокоится, расслаблен*)
- Какие факторы на него воздействуют? (*Холод, жара, сквозняк, тесные туфли и т.д.*)





Модель вашего собеседника

# Как улучшить ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

## 2. Называть ЭМОЦИИ: свои и чужие

- *То, что ты говоришь, расстраивает меня...*
- *Такой стиль переговоров вызывает во мне досаду...*
- *Ваш бизнес-план вызывает у меня ужас...*
- *От ваших дедлайнов я чувствую панику...*
- *Я вижу, вы чувствуете растерянность от нашего предложения...*
- *Дорогая, твой борщ вгоняет меня в экстаз...*

# Как улучшить эмоциональный интеллект

## 3. Расширять кругозор

Учить языки. Читать. Смотреть фильмы. Путешествовать. Саморазвиваться.

- Чтобы понимать, насколько люди разнятся талантами и устремлениями и как проблематично для жизни и карьеры мерить всех одной мерой.
- В мировой литературе и кино обнаружатся скромники и карьеристы, аферисты и идеалисты, и у каждого из них будет своя захватывающая история.
- Понимать сложный и неупорядоченный мир, в котором каждый может найти то, что ему нужно, — важный шаг для урегулирования конфликтов, выстраивания гармоничных отношений и управленческого роста.

# Приемы прокачки EQ на каждый день

## 1. Осознавать эмоции (напоминалки)

Поставьте себе по три напоминалки в день случайным образом с вопросом «Как ты себя чувствуешь»? И осознавайте, что вы чувствовали за секунду до того, как напоминалка сработала.

Осознание эмоций позволит вам день до дня учиться распознавать эмоции все более низкой интенсивности, а значит, и управлять ими (а не подавлять их).

# Приемы прокачки EQ на каждый день

## 2. Пробуйте 1 способ управления эмоциями

Составьте для себя список способов управления эмоциями: телесные, ментальные, визуальные.

При случае используйте один из способов управления эмоциями. Замечайте, какие из них для вас лучше работают и какие способы для каких ситуаций лучше подходят.

# Приемы прокачки EQ на каждый день

## 3. Улыбайтесь с утра

По-американски. Улыбайтесь с утра и еще каждый раз, когда смотрите на себя в зеркало. Пусть это будет выглядеть странно и глупо.



# Приемы прокачки EQ на каждый день

## 4. Делайте что-то одно, что страшно

Составьте список того, что вызывает у вас страх. Большие и маленькие, рабочие и личные, более-менее логичные и совсем нелепые. И каждый день делайте что-нибудь небольшое, что вызывает у вас страх.

# Приемы прокачки EQ на каждый день

## 5. Научитесь корректно выражать свое раздражение

Раздражение – это эмоция, которую реже всего корректно вербализуют. Учитесь говорить о ней и делайте это чаще.

Используйте **Я-послания**: «Я начинаю раздражаться, когда ты это делаешь».

Используйте разные слова (недоволен, злюсь, раздражаюсь, сержусь, негодую...). На работе и дома. Лично, по телефону, в соцсетях, в почте.



# Приемы прокачки EQ на каждый день

## 6. Как только чувствуете эмоцию, дышите

Выработайте себя такую привычку. Как только начинаете чувствовать легкую начинающуюся эмоцию из разряда страха или гнева, начинайте медленно выдыхать 2-3 раза. Тогда в ситуациях более высокого эмоционального напряжения это начнет происходить автоматически.

# Приемы прокачки EQ на каждый день

## 7. Выражайте сочувствие

Когда кто-то рядом испытывает негативные эмоции, мы чаще всего начинаем его успокаивать. «Да ладно, не расстраивайся!», «Мне бы твои проблемы!», «Да скоро ты об этом и не вспомнишь»!

Мы хотим, чтобы человеку стало лучше, а вместо этого он чувствует, что его не понимают, и чувствует себя хуже.

Начните выражать понимание и сочувствие. «Ох, это правда очень неприятно!», «Представляю, как тебе обидно!», «Ты, наверное, очень разозлился после этого, да?». Вы удивитесь, насколько быстрее люди рядом с вами начнут успокаиваться и приходить в хорошее расположение духа.

# План на будущее

- Пройдите тест: <http://www.psychologies.ru/tests/test/509/>
- Тренируйтесь каждый день

# Управляйте

✓ собой

✓ другими

✓ миром